

## References

1. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (accessed: 18.10.2020).
2. *Achkasov E. E., Volodin K. A., Runenko S. D.* Fundamentals of Scandinavian walking : a tutorial. M. : First Moscow State Medical University named after I. M. Sechenov (Sechenov University), 2018. 224 p.
3. *Amosov N. M.* Encyclopedia of Amosov. Health algorithm. Donetsk : AST, Stalker, 2002. 590 p.
4. *Vladimirov O. A.* Therapeutic dosed walking as a new modern form of exercise therapy in sanatorium-resort conditions: guidelines. Kiev : Olympic Literature, 2011. 19 p.
5. *Seong D. P., Seong H. U.* The effects of Nordic and general walking on depression disorder patients' depression, sleep, and body composition // The Society of Physical Therapy Science. 2015. Vol. 27, № 8. P. 2481–2485.

УДК 159.9.072.422

Н. Н. Хон, А. М. Ким

## Системно-психологический анализ направлений исследований в конном спорте

Казахстан развивает различные дисциплины конного спорта, однако отечественных исследований в области психологии конного спорта практически нет. В силу этого актуальным является проведение теоретического анализа и классификации психологических исследований на мировом уровне. Новизна данной работы состоит в использовании системного подхода в качестве методологической основы для теоретического анализа и классификации.

*Ключевые слова:* конный спорт, психологические исследования, системный подход.

## **Systemic-psychological analysis of research fields in equestrian sports**

Kazakhstan develops various disciplines of equestrian sports, but there are practically no domestic studies in the field of equestrian sports psychology. Because of this, it is important to carry out theoretical analysis and classification of psychological research at the world level. The novelty of this work lies in the use of a systemic approach as a methodological basis for theoretical analysis and classification.

*Keywords:* equestrian sport, psychological research, systemic approach.

В известных нам работах в области казахстанской спортивной психологии практически нет работ по психологии конного спорта. Вместе с тем данный вид спорта является традиционным и популярным в Казахстане в силу исторически сложившихся национальных традиций и обычаев кочевников, для которых лошадь была большим, чем просто средство передвижения и источник питания, символ материального богатства и ресурс орнаментального творчества, но прежде всего близким существом, олицетворяющим свободу полета по бескрайним просторам казахской степи.

Поэтому мы поставили задачу провести теоретический анализ исследований на мировом уровне в рамках системно-психологической классификации в качестве методологической основы. В психологии существуют системные подходы, разработанные разными авторами, среди них есть как близкие по духу, так и прямо противоположные по своему содержанию. Как известно, выбор методологической основы является неслучайным событием и ведет к ожидаемому развитию самого направления анализа и подбору исследований других авторов.

*Методы.* В качестве системного подхода нами выбрано направление В. А. Ганзена [1; 2], получившее развитие в психологической школе (Ленинградского) Санкт-Петербургского университета. Согласно ему, человек является гармоничной системой, компоненты которой построены по такому же принципу как и система в целом.

Этими принципами или системными критериями являются понятия «время — пространство — энергия — информация». Графический образ системы «Человек» представляет собой квадрат, в левом нижнем углу которого располагается «индивид» (человек как биологическая особь), в правом нижнем — «личность» (человек в социальном пространстве), в левом верхнем углу — «субъект деятельности», в правом верхнем — «индивидуальность».

Индивиду в этой системе соответствует категория **времени**, прежде чем стать личностью и субъектом деятельности, человек должен появиться на свет. Как биологическая особь он начинает и заканчивает свое существование до и после того, как осуществится история других линий его развития. Личностью человек становится, развиваясь в социальном **пространстве**, в котором направление его движения может устремляться вверх или падать вниз, а также развиваться в других направлениях. Субъект деятельности, занимаясь трудом, учением или игрой, характеризуется прежде всего своей продуктивностью, активностью, энергией. Наконец, интегралом развития человека становится его индивидуальность, способность активной саморегуляции. Системной категорией, описывающей индивидуальность, является категория информации, наиболее поздно вошедшая в научный оборот в сравнении с категориями времени, пространства и энергии [3].

Для успеха в спорте имеют все компоненты системы «Человек», определяющие физику и точность движения, способность взаимодействия с партнером и понимание противника, а на высоких уровнях мастерства — и развитие собственного креативного подхода, индивидуального стиля. Спорт — это единство физики, техники, тактики и психологии. В полной мере это касается и конного спорта.

*Результаты.* На уровне индивида проводятся исследования гендерных особенностей всадников, их влияния на особенности общения в диаде «всадник — лошадь», природно-обусловленных свойств нервной системы. В то же время имеются данные, которые можно рассматривать как научное обоснование имеющегося в конном спорте гендерного равенства в соревнованиях, касающегося всех видов конного спорта.

На уровне личности проводятся исследования взаимного общения в диаде «всадник — лошадь», которые могут принимать различные формы — от конфликта и неподчинения до тонкого, слитного, синхронного взаимодействия, описываемого как состояние «потока». Кроме того, изучается возбуждение как эмоциональное состояние всадника, его уровни, формы, влияние на взаимодействие в диаде.

На уровне субъекта деятельности внимание исследователей привлекают постановка целей, их детализация, визуализация, внимание как сквозной психический процесс, имеющий функцию контроля, его концентрация, устойчивость, распределение, а также волевой контроль внимания. Кроме того, тесно связанные с вниманием психические процессы ощущения и восприятия, дифференцированные температурные и проприоцептивные виды чувствительности.

Наконец, на уровне индивидуальности рассматриваются проблемы индивидуального стиля исполнения в соревновании, а также индивидуально найденные формулы саморегуляции и восстановления оптимального эмоционального состояния, кроме того, способы интерпретации ситуации по фасилитативному типу. В этом направлении наибольший вклад в науку сделан в рамках голландской психологии конного спорта (Инга Вольфрам и ее сотрудники и ученики) [3].

### **Литература**

1. Ганзен В. А. Системное описание человека. Л. : Изд-во ЛГУ, 1974. 152 с.
2. Ким А. М. Системный подход в психологии // Методологические проблемы общей психологии. Изд-во Казак университеті, 2003. С. 3–22.
3. Хон Н. Н., Ким А. М. Психология предстартовой тревоги в конном спорте // Вестн. КазНУ им. аль-Фараби. 2020. № 4 (в печати).

### **References**

1. Ganzen V. A. System description of a person. L. : LSU Publishing House, 1974. 152 p.
2. Kim A. M. System approach in psychology // Methodological problems of general psychology. Publishing house of Kazakh University, 2003. P. 3–22.

3. *Khon N. N., Kim A. M. Psychology of pre-start anxiety in equestrian sports // Bulletin of Al-Farabi Kazakh National University. 2020. No. 4 (in print).*

УДК 171

**Юй Ицун, Л. Н. Рогалева, В. В. Беляева**

### **Направленность китайской философии спорта на осознание значимости людьми роли физического и психического здоровья**

В статье раскрываются взгляды китайских ученых на роль философии спорта в совершенствовании личности через занятия физическими упражнениями. В статье делается акцент на различие в физическом и психическом здоровье людей, которая уходит корнями в древнюю китайскую философию. Даются современные критерии психического и физического здоровья на которые ориентируется китайское общество.

*Ключевые слова:* Китай, философия спорта, физическое здоровье, психическое здоровье.

**Yu Itsun, L. Rogaleva, V. Belyaeva**

### **Focus of the Chinese sport philosophy on the realization of the importance of the role of physical and mental health**

The article reveals the views of Chinese scientists on the role of the philosophy of sports in improving the individual through physical exercise. The article focuses on the difference in physical and mental health of people, which is rooted in ancient Chinese philosophy. The modern criteria of mental and physical health, which the Chinese society focuses on, are given.

*Keywords:* China, the philosophy of sport, physical health, mental health.

Философия спорта — это исследование философских вопросов в спорте и спортивной науке, эпистемологии и методологии спорта и спортивной науки. Философия спорта исходит из практики спорта